



SEU SONO EM BOAS MÃOS

Ronco, apneia do sono e dificuldades respiratórias afetam sua **saúde e energia**. Na Physical Care, oferecemos tecnologia e suporte especializado para transformar suas noites e seus dias.

- Polissonografia
- Adaptação feita por fisioterapeutas
- Acompanhamento do tratamento
- Venda e locação de CPAP e Binível
- Oxigenoterapia

 @physicalcare



SÃO PAULO/SP

Rua Tabapuã, 82 conj 901/902

Itaim Bibi

CEP 04533-000

 (11) 5627-6900 (11) 98555-0658

BELO HORIZONTE/MG

Rua Gonçalves Dias, 82 conj 502

Funcionários

CEP 30140-090

(31) 2526-6922



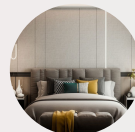
HIGIENE DO SONO

Suas atividades e hábitos diários, especialmente antes do momento de dormir, podem ter grande impacto na **qualidade do seu sono**, podendo ajudar a proporcionar um sono saudável.

Conheça os hábitos que ajudam você a ter uma boa noite de sono



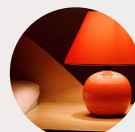
Estabeleça **horários regulares** de dormir e acordar, incluindo finais de semana, feriados e férias.



Mantenha seu quarto **escuro, silencioso** e com temperatura agradável na hora de deitar.



Evite o **consumo de bebidas estimulantes** (caféina, chocolate, chá preto ou verde, refrigerantes e álcool) pelo menos 6hs antes de dormir.



Evite o uso de **luzes intensas** durante a noite.



Evite **banhos muito quentes**, mas banhos com temperatura morna podem ajudar a relaxar.



Evite **refeições pesadas** ou estimulantes como gorduras, açúcares ou comidas muito picantes cerca de 2hs antes de dormir.



Evite **cochilar** durante o dia. Se for necessário, não ultrapasse 30 minutos e que não ocorra ao final do dia.



Evite **exercícios físicos** cerca de 2hs antes de dormir. Prefira a prática de exercícios intensos durante o dia.



Evite o **uso de telas** 2hs antes de dormir. Isso inclui: celulares, televisão, computadores ou tablets.



Crie rituais de **relaxamento** e manejo do estresse como mindfulness e meditação.

POUCO ANTES DE DORMIR...

1. Diminua a luminosidade do ambiente, preferindo luz amarela e indireta.
2. Vá para a cama somente quando estiver com sono.
3. Se for incapaz de dormir, saia da cama e faça alguma atividade relaxante em ambiente com pouca luminosidade. Uma leitura ou meditação podem ajudar.
4. Retorne para a cama apenas quando estiver com sono, associando a cama com "dormir".
5. Não fique controlando o passar das horas no relógio, isso pode acentuar a sensação de não dormir.